

法政大学学術機関リポジトリ

HOSEI UNIVERSITY REPOSITORY

中学校のテニス授業における効果的な指導法に関する研究：初心者、初級者を対象とした段階的指導法に着目して

著者	植村 直己
出版者	法政大学スポーツ健康学部
雑誌名	法政大学スポーツ健康学研究
巻	9
ページ	81-87
発行年	2018-03-30
URL	http://doi.org/10.15002/00021377

[原著]

中学校のテニス授業における効果的な指導法に関する研究 ー初心者、初級者を対象とした段階的指導法に着目してー

A study of effective coaching methods for junior high school tennis class. - Focusing on step-by-step instructions for beginners-

植村 直己¹⁾

Naomi Uemura

[要旨]

本研究では、中学校のテニスの授業における指導法として、テニスの基本ストロークの基礎技術と、初心者が大半を占める中学生向けに有効な段階的指導法について着目した。

実際の授業では、運動能力に格差がある生徒に対して少ないコートで多人数を指導する場合が多く、技術を習得させ、かつ楽しませることを目標としなければならない。生徒がテニスを楽しむことによって、彼等に本来備わっている遊び心の感覚を引き出し、それを育んでやることが重要である。指導者の基本姿勢として忘れてはならないものは、指導者の人間性が生徒に大きく影響することを肝に銘じ、誠実で正直に生徒と向き合うことが大切である。

キーワード：中学校テニス授業、段階的指導法

1. 基本ストロークの打ち方

(右利き選手を対象として解説)

1.1 フォアハンドストローク

a. グリップ＝ラケットの握り方

イースタングリップ、セミウエスタングリップが望ましい。

b. ショットの一連の動作

構え→バックスイング→フォワードスイング→インパクト→フォロースルー→構え

c. スイング方法

バックスイング

- ・肩のターンを開始する。顔は正面を向いたままボールや相手を視野に入れる。
- ・肩のターンによる上体のひねりと共に軸足となる右足を曲げる動作が連動して行われ、ラケットのテイクバックが完了する。左手はターンの途中までラケットに添えられ、テイクバック終

了後左肩越しにボールを見る形になる。

フォワードスイング→インパクト

- ・ボールがバウンド後、軸足が地面を蹴ることによる下肢のパワーと腰と上体のひねり戻しを利用してラケットを振り抜き、インパクトとなる。打点は踏み込んだ左足の前、右腰で打つ感覚が重要となる。

フォロースルー→構え

- ・インパクト後は打球を追ってラケットは振り抜かれ、右肩が前に出る。このフォロースルーが打球をコントロールする。
- ・次の打球に備えて構える。

1.2 バックハンドストローク

a. シングルハンド（片手打ち）のグリップ

- ・バックハンドイースタングリップ
- ・コンネンタルグリップ

1) 法政大学スポーツ健康学部 兼任講師、法政大学体育会テニス部監督

- ・バックハンドセミウエスタングリップ
ダブルハンド（両手打ち）のグリップ
- ・利き手（右手）がイースタンフォアハンド、コンチネンタルグリップが多い。
- ・非利き手（左手）がイースタンフォアハンド、セミウエスタングリップが多い。

c. スイング方法

バックスイング

- ・右利き選手の場合左手でバックスイング、を行い、上体がひねられ左膝を曲げる。
右肩越しにボールを見る姿勢を作る。

フォワードスイング→インパクト

- ・ひねり戻しと下肢のパワーによりラケットを振り出し、膝が曲げられた状態で踏出した右足の前方でボールを打つ。

フォロースルー

- ・インパクトからフォロースルーの段階で曲げた膝は地面を蹴る動作によって伸びていく。
- ・シングルハンドのフォロースルーは、左腕は右腕とは反対に後ろに引っ張られ胸を張る姿勢となる。この動作により上体の開きが抑えられ打球にパワーとコントロールが得られる。
- ・ダブルハンドは、ひねり戻された身体が回転して左肩が前に出て体が正面を向くまでラケットが振られ、その後両肘が曲げられて背中の方へ来てフォロースルーが完了する。またダブルハンドは非利き手（右利きの場合左手）主導でスイングする事が重要である。

1.3 サーブ

a. グリップ

コンチネンタルグリップが基本

- b. ファーストサービス、セカンドサービスと2本サーブを打つことができる。

c. スイング方法

- ・打球方向に対してややクローズスタンス又はスクエアスタンスで横向きに構える。

バックスイング

- ・トスアップと同時にラケットのバックスイングを開始する。トスアップは左腕を伸ばし両肩を

結んだ延長線より上に来た時にボールを左手から放し、インパクトより20～30センチ程度上に投げ上げる。この時トスを上げた左手を伸ばし、左腰を前方斜め右側に腰を突き出した形をとる。ラケットを持った腕の肘とトスアップした腕が一直線になる様に（弓矢を斜め上方に打つような姿勢）バランスをとり、フォワードスイングに備えて両膝は曲げられて準備段階が終了する。

フォワードスイング→インパクト

- ・スイングはトスアップした左腕を下げながら左肩が下がり、右肩が上がって右肘が先行する様に腕を振り出し右肩の上方でインパクトとなる。身体の動きとしては、両足で上方へジャンプすることによる下肢のパワーを膝→腰→肩→肘→手首→ラケットへ上手く連動させ、最後に肘と手首の回内運動（手の平を内側から外側に回す運動）によりラケットをボールに当てインパクトとなる。
- ・ラケットは大きく上方へ弧を描くように振り抜き、右脚が後方に蹴られ、左足が着地してスイングは終了する。

1.4 ボレー（ネット際でノーバウンドでボールを打つショットをボレーという）

a. グリップ

コンチネンタルグリップが基本

1.4.1 フォアハンドボレー

c. スイング方法

構え→バックスイング

- ・ネット際で正面を向いて構え、ラケットは左手を添えて立て、レディポジションをとる。
- ・スプリットステップ（両足で小さくジャンプ）を行い、右脚を小さく斜め前に出してボディターン、上体が斜め横向きとなってボールの軌道に対してラケットをセットする。この時手首よりラケットヘッドが上がっている状態を保つ。

フォワードスイング→インパクト

- ・左足を踏み込み、左手と右手の両手でボールを

キャッチする様な動作で左足の前で打つ。右手はリラックスしてラケットを持ち、インパクトの瞬間やや強く握ることでラケット面が安定する。

左足を踏み込むことにより、ボレーにパワーとコントロールが生まれる。

1.4.2 バックハンドボレー

構え→バックスイング

- ・レディポジションからスプリットステップ後、左足を斜め前に出してボディターンしながらラケットをセットする。

この時右肩がネット方向を向き、左手でラケットヘッドの下部分を持ち、ラケットを引きすぎないように面を安定させる。

フォワードスイング→インパクト

- ・右足を踏み込んで右肩の前でインパクト、グリップはリラックスした状態からやや強く握り、ボレーにパワーを与える。

打球時に左腕は下にならないようラケット面の後ろに残しておくことで、右手のラケット面を安定させる。

- ・ボレーは、素早いボディターンと前足の踏み込みにより膝で打つ感覚を覚えると上達が早い。

1.5 オーバーヘッドスマッシュ

グリップ：コンチネンタルが望ましいが中学生初心者はイースタングリップでもよい。

構え→バックスイング

- ・ネット近くにいてボレーの構えに入っている時、相手がロブを上げると判断したら、身体を横向きにする。右足を後ろに引くと横を向きやすい。
- ・横を向くと同時に右肩を後ろに引き、右手首が右耳の後ろに来るようにラケットを担ぎ上げ、左手が斜め上方を指す形をとる。素早くこの動作を行う事が重要。

フォワードスイング→インパクト

- ・ロブが大きいと判断したら、サイドステップかクロスステップを使って素早く打球地点へ移動する。

- ・打球地点で軸足（右足）を決め、スイング開始と同時に踏み足（左足）へ体重移動を行い腰→肩→肘→手首→ラケットと下肢の力が上方へ伝わってインパクトとなる。

- ・打点は右肩上方で、右腕とラケットが自然に伸びた状態でヒットする。この時ボールがラケット面に当たるまでよく見る事が大切である。

- ・インパクトでラケット面が開いた状態だとアウトするので、生徒には力まずに手首を返してからボールを打つこと、速くスイングするとミスの原因になるので、ゆっくりスイングすることを指導する。

（ロブ）ロブはグラウンドストロークの領域であるが、通常のフォア、バックのグラウンドストロークより上に持ち上げる動作が必要であり、相手のボールのスピードを利用してラケット面をやや上向きにしてスイングを遅くして、ネット際にいる相手の頭上を越えるように打つショットである。一般的には「ロブを上げる」という表現をする。

2. 段階的指導法

2.1 段階的指導の考え方

容易なものから少しずつ難しいものへと系統的、段階的に練習していく方法で、技能レベルごと（初心者、初級、中級、上級）に考えられる。授業の様なグループ指導において全員が楽しくテニスをするには、全員ができることから始め、全員ができることを確かめながら、少しずつ無理なく指導を進める事が大切である。

2.2 段階的指導のポイント

- A. コートを小さくから大きく
- B. ラケットを短くから長く
- C. スイングを小さくから大きく
- D. 動かないで打つから動いて打つ
- E. 腰の高さの打ちやすいボールから低い、高いボールへ
- F. ゆるやかなボールから速いボールへ
- G. 回転がかからないボールからかかったボー

ルへ

3. 授業での段階的指導法の例

3.1 グラウンドストローク

グリップの握り方を指導

↓

フォアハンド、バックハンドの素振りラケットを持たずに行う

↓

自分でバウンドさせたボールを手のひらで打つ

↓

ラケットを用いてフォア、バックの素振りを行う

↓

自分でバウンドさせたボールをラケットで打つ

↓

指導者が投げたボールを定位置でラケットで打つ

↓

指導者がラケットで打ったボール（フィーディング）を定位置で打つ

↓

指導者がラケットで打ったボールを定位置から2、3歩動いて打つ

↓

指導者がフォア、バック交互にボールを出して打たせる

↓

生徒同士でサービスライン付近での近距離でラリーを行う

↓

次第に距離を広げてラリーを行い、ベースラインでラリーを行う

↓

最初はゆっくりと、そして少しずつスピードを上げてラリーがつながるように指導する

↓

クロスでラリーを行う

↓

コート半面のシングルス3点先取など（ゲーム感覚を取り入れた指導）

↓

コート1面で2対2、4人ともベースラインでストローク4点先取など

（ダブルスのゲーム感覚を入れた指導）

3.2 サーブ

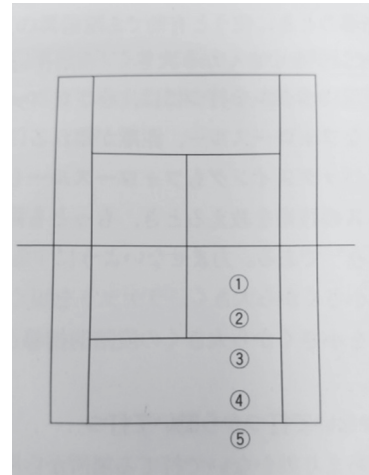


図 A（コートを小さくから大きく使う例）

（「新版テニス指導教本」145 ページ引用）

授業でのサーブ指導法

サーブ動作は野球の投球フォームに類似しているため、ウォーミングアップで二人一組になりキャッチボールを行う。

↓

グリップはコンチネンタルグリップを教えるが、最初はイースタンフォアハンドグリップで打たせてもよい。最初はサーブを入れる感覚を優先させる。

↓

ラケットを短く持ち、図 A のように段階的に指導していく。途中でラケットを徐々に長く持たせる。アンダーサーブも指導する。

以下図 A の段階的指導についての説明

サーブ（アンダーサーブでも同じ）を教えるとき、いきなり上図⑤から打つと上手くいかない人が出てくる。ネットから1 mくらい離れた所①から「ネットを越してみよう」とデモンストレーションをして行わせるとほとんどの人ができる。もし、できない人がいた場合には、ラケットに手を添えて一緒に行い、できることを実感させる。

この場合ベースラインから指導するよりもずっと簡単に矯正できる。

全員ができれば②から打ってみる。①でできたのだから少しくらい下がってもできるという自信があり②でも成功しやすい。できなかった人をフォローしながら③に進む。

③にくる頃にはボールの上げ方（トス）、ラケットの長さ、スイングの仕方、腕の使い方等を少しずつ覚えていく。全員ができることを確かめたら、クロスコート（サービスエリア）に打たせてみる。スタンスをクロスに向け両肩の線がサービスエリア方向に向けて打つと成功しやすい。

全員ができることを確かめて④の位置へ移動する。少し距離が離れてくるので、ラケットの動かす範囲を大きくさせ、状況を見て一人一人再確認しながら反復させる。④をいい加減にするとベースライン⑤に立つとできない人が出るため決して急がないことが重要で、⑤に立って全員が成功できる準備である。

↓

サーブの動作が安定して、ある程度サーブが入るようになった段階（中級者）では、フラット、スライス、スピンサービスについて、打点、打ち方、回転、ゲームでの使い方について理解させ、段階的に指導する。

この段階ではグリップはコンチネンタルで握らせて、ラケットは短くから長く、ネット近くから徐々に距離をのばしてベースラインから打たせる。

↓

この段階以降は、生徒が自分のグリップやフォームを身に付け、ゲームもできるようになっているので、指導者は教えすぎることなく生徒を楽しませることが大切である。

3.3 ボレー

フォア・バックハンドボレーの素振り

↓

投げたボールを素手でキャッチする
バックボレーの練習では手の甲に当てる

↓

ラケットを短く持ってキャッチするように当てる

↓

ネットから1 mの所に構え、指導者が投げたボールをキャッチするように当てる

↓

ネットから2 mの所に構え、指導者がフィードしたボールを一步踏み出して打つ

フォアは左足、バックは右足を踏み出す

↓

ネットから2 mの所に構え、フィードされたボールをボディターンしてから一步踏み込んで打つ

↓

ネットから3 mの所に構え、スプリットステップ（軽くジャンプ）、ボディターンの後踏み込んで打つ

↓

ボレー対ボレー、つながるようにゆっくりしたペースで行う

↓

近い距離でボレー対ストローク（サービスコートで行う）

↓

ボレー対ストローク、ストロークはベースラインで行う

3.4 オーバーヘッドスマッシュ

素振り

↓

横向きになりラケットを担いでいる所に近くからトスを上げ、左手でキャッチする

↓

左手でキャッチの代わりに右手を伸ばしてラケットの真中に当てる

↓

ラケットの真中に当てたらゆっくりフォロースルーを行う

↓

指導者が近い距離からロブを上げてスマッシュする

↓

大きめのロブを、サイドステップ、クロスステップで下がってスマッシュ

↓

更に大きめのロブに対してはジャンピングスマッシュ（中級者以上）

↓

スマッシュ対ロブ（ロブはベースラインから上げる）

3.5 ダブルスゲームの指導

- ・ルールを指導
- ・サーブとサービスリターン練習
- ・サーブからリターン、クロスラリー、ロブ
- ・雁行陣における前衛、後衛のポジションを指導
- ・ダブルス試合形式

3.6 シングルスゲーム

- ・ルールを指導
- ・サービスとサービスリターン練習
- ・ストロークラリーとポジション
- ・つなぎのストローク、攻撃のストロークを指導
- ・シングルス試合形式

4. 中学校の授業計画の例

週1回として半年を12回として考え、基本ストロークの技術習得、ルール、マナーの学習とダブルスゲームの実践を目標として以下の授業計画を作成した。

- | | |
|-----|------------------------------------|
| 第1回 | ラケットティング（ボール遊び）、フォアハンドストローク |
| 第2回 | ラケットティング復習、フォアハンドストローク |
| 第3回 | バックハンドストローク |
| 第4回 | フォア・バックハンドストローク、ミニテニスゲーム |
| 第5回 | サーブ、サービスリターン（レシーブ）、フォア・バックハンドストローク |
| 第6回 | ミニテニスからグラウンドストロークのラリー、サーブ・レシーブ練習 |
| 第7回 | ボレー、サーブ・サービスリターンか |

らクロスラリー

- | | |
|------|--------------------------------|
| 第8回 | スマッシュ、ロブ、ボレー、ゲーム形式3対3 |
| 第9回 | スマッシュ、ロブ、ダブルス雁行陣フォーメーション、ゲーム形式 |
| 第10回 | サーブ、ボレー、スマッシュ、ダブルスの戦術 |
| 第11回 | ダブルスゲーム・団体戦 |
| 第12回 | ダブルスミニトーナメント |

※雨天時テニスコートが使用できない場合等は、教室にてトップ選手の映像を見せて試合のイメージトレーニングやルール、マナーを学習する。

5. 授業時間中の安全管理

指導者は以下の事項を徹底して授業中の安全管理に務める事が重要である。

- ①. 怪我の予防のためのジョギング、ストレッチは必ず実施する。
- ②. 熱中症、痙攣予防のため授業時間内でのスポーツドリンク等水分補給は頻繁に行う。
夏場の授業では帽子の着用は義務付ける。
- ③. テニスの授業は少ないコート面数に多人数で行われることが多く、コート上での怪我や事故防止の為、指導者は生徒に対して以下注意及び指示を徹底する。
 - ・技術の説明をする時やショットのデモンストレーションを行う際は、絶対にラケットを振り回さないこと。ラケットは両手で抱えるようにして持つこと。
 - ・練習中足元に落ちているボールはネット際又は後ろに退けておく。また、生徒同士が気を付けてお互いに注意し合う。
 - ・自分の打球がコート内外の人に当たりそうなコースへ飛んだ場合、大声で「ケアー」と言って注意喚起する。
 - ・列を作って順番を待っている生徒は、自分の前でストロークやサーブを打つ人の後ろに近づかないこと。3メートル以上下がって順番を待つこと。
 - ・サーブの練習などネットのボールを集めようと

して、人が前にいるときには、絶対にボールを打ってはならない。

- ・素振りの練習の時は、周りの人との間隔を空ける。

参考文献

1. 「テニス指導教本」財団法人日本テニス協会編
2. 「新版テニス指導教本」日本テニス協会編
3. 「コートの友（テニスルールハンドブック）
20116 年度版」（財）日本テニス協会